Velkommen til kursdeltakelse i gruppetilbudet

**Hverdagsmestring - Angst.**

Målsetting:

Gruppetilbudet har som målsetting å gi kursdeltakerne kunnskap om hvordan tanker kan påvirke angstfølelsen. Deltakerne vil også få «metoder og verktøy» som kan benyttes for å øke evnen til å være tilstede her og nå, og ta kontroll over angsten.

Hjemmearbeid er en vesentlig del av kurset.

Kurset er tilpasset personer som har symptomer på angst.

Varighet: 7 ganger a 2 timer + 1 oppfølgingsmøte etter 1 måned.